

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Preddiplomski sveučilišni studij Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

Marija Matić

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DJECE IZVAN VRTIĆA

ZAVRŠNI RAD

Osijek, 2018.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Prediplomski sveučilišni studij Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DJECE IZVAN VRTIĆA

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentor: Doc.dr.sc.Zvonimir Tomac

Studentica: Marija Matić

Matični broj: 3097

Osijek, lipanj 2018.

SAŽETAK

Tema ovog završnog rada su kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi izvan vrtića. U to se ubrajaju sati sportskog vježbanja u sportskim klubovima i igraonicama.

Cilj ovoga rada je predstaviti pojedine kineziološke programe za predškolsku djecu, istaknuti na koje sve načine djeca mogu tjelesno vježbati i naglasiti važnost tjelesne aktivnosti zbog utjecaja na daljnji razvoj djeteta.

Ključne riječi: dijete, predškolska dob, sport, tjelesna aktivnost

Sadržaj

1. UVOD	6
2. TJELESNA AKTIVNOST I TJELESNO VJEŽBANJE.....	7
2.1. Vrste tjelesnog vježbanja.....	7
2.1.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja	8
2.1.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja	8
2.1.3. Složenije vrste tjelesnoga vježbanja	9
3. KINEZIOLOŠKI PROGRAMI IZVAN VRTIĆA.....	11
3.1. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj kinantropoloških obilježja djece predškolske dobi .	11
3.1.1. Utjecaj sportskih programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi	11
3.1.2. Utjecaj gimnastičkog programa početnica na promjene u motoričkim sposobnostima	12
3.1.3. Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi	12
3.2. Plivanje.....	13
3.3. Tenis igraonice	15
3.4. Atletika	16
4. IZRADA PLANA I PROGRAMA.....	19
5. ZAKLJUČAK	21
6. LITERATURA.....	22

1. UVOD

Poznato je da tjelesno vježbanje pozitivno utječe na pravilan rast i razvoj, ali i na zdravlje djece. Ipak, u današnje vrijeme sve se više može čuti o neaktivnosti djece i mladih. Tomu pridonose nove tehnologije, a uz njih i ubrzan način života. Sve je više pretile djece, a u rješavanju tog problema može pomoći jedino tjelesna aktivnost, odnosno sport. Mišigoj – Duraković (2008) (prema Parizkova (1996)a i b; Malina (1999)) navodi zaključak istraživanja koji govori da se redovito vježbanje u oba spola može povezati s majnim udiom masnoga tkiva u tjelesnom sastavu, a razlike između nesportaša i sportaša veće su kod djevojaka nego kod mladića. Regulacija tjelesne mase je osobito važna zbog sprječavanja i prevencije različitih bolesti. Bolesti srca, šećerna bolest, bolesti jetre, maligne bolesti samo su neke od bolesti koje se češće javljaju u pretilih osoba. Stoga se tjelesno vježbanje smatra vrlo važnim čimbenikom u regulaciji tjelesne mase.

Još je jedno istraživanje koje ukazuje na dobrobit tjelesnog vježbanja i sporta. Transverzalne studije provedene usporedbom aktivne djece potvrđuju da se redovito aktivna djeca (koja su uključena u sportski program) uglavnom odlikuju boljom aerobnom izdržljivošću te višom razinom niza funkcionalno-motoričkih sposobnosti, poglavito mišićna izdržljivost i brzina trčanja. (Mišigoj-Duraković prema Beunen i sur.; Mirwald i sur., 2008)

Još je mnogo dobrobiti tjelesne aktivnosti za djecu i ljude općenito. U ovom radu objasniti će se pojam i vrste tjelesnoga vježbanja te navesti i opisati neki od programa kinezioloških aktivnosti za predškolsku djecu izvan redovitog boravka u vrtiću.

2. TJELESNA AKTIVNOST I TJELESNO VJEŽBANJE

Prema autoru Findak (1995), kineziološka aktivnost je naziv koji obuhvaća sve aktivnosti koje su prema određenim kriterijima podijeljene u četiri glavne kategorije:

1. **Monostrukturalne aktivnosti (sportovi):** plivanje, atletika, biciklizam, streljaštvo, veslanje, skijanje, kajakaštvo i ostalo;
2. **Polistrukturalne aktivnosti (sportovi):** tenis, stolni tenis, hrvanje, boks, karate, džudo, mačevanje i drugo;
3. **Kompleksne aktivnosti (sportovi):** nogomet, rukomet, košarka, odbojka, vaterpolo, hokej na ledu, hokej na travi, ragbi;
4. **Konvencionalne aktivnosti (sportovi):** gimnastika, plesovi, klizanje, koturaljkanje, skokovi u vodi, ritmičko-sportska gimnastika i drugo.

Tjelesno vježbanje, također prema Findak (1995), definira se kao jedinstven psihomotorički proces u kojemu se ostvaruju određeni konkretni zadaci tjelesne i zdravstvene kulture koji se primjenjuju višestrukim metodski organiziranim ponavljanjem tjelesnih vježbi. A tjelesne vježbe Findak definira kao motorička gibanja koja osoba izvodi i primjenjuje radi rješavanja određenog motoričkog zadatka.

2.1. Vrste tjelesnog vježbanja

Kada se govori o tjelesnom vježbanju djece predškolskog uzrasta, tjelesno vježbanje se prema Neljak (2009) dijeli u tri glavne skupine, a to su:

- Jednostavna tjelesna vježbanja
- Složena tjelesna vježbanja
- Složenija tjelesna vježbanja

2.1.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

Prva skupina tjelesnog vježbanja, jednostavne vrste tjelesnog vježbanja dijeli se na: spontano vježbanje, tematsko vježbanje i jutarnje vježbanje. Spontano i tematsko vježbanje s djecom počinje se provoditi već u ranom djetinjstvu.

Spontano vježbanje djeca započinju sama, bez inicijative voditelja/odgojitelja koji se ni ne uključuje u tu tjelesnu aktivnost. To su jednostavni i vrlo kratki motorički zadaci koji pomažu djeci razvijati motoričke sposobnosti i usavršiti biotička motorička znanja. Kao što i počinju samoinicijativno od djece, tako i završavaju.

Tematsko vježbanje djece predškolskog uzrasta započinje voditelj/odgojitelj. To je jedna planirana tjelesna aktivnost koja traje ovisno o interesu djece, u mlađoj dobnoj skupini to je nekoliko minuta (5-7), no u starijoj može trajati i do pola sata.

Jutarnje vježbanje provodi se u programima ljetovanja i zimovanja, neposredno nakon ustajanja. Ono traje nekoliko minuta, a provodi se sa srednjom i starijom vrtićkom skupinom. (Neljak, 2009)

2.1.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja

Složene vrste tjelesnog vježbanja odnose se na „sat“ igre i pokretnu igru. Češće se provode u mlađoj i srednjoj, a manje često u starijoj dobnoj skupini.

„**Sat“ igre** je oblik vježbanja koji je sastavljen od više tematskih igara. Traje 15-20 minuta, ovisno o dobnoj skupini u kojoj se provodi. Ova vrsta vježbanja je prijelazna vrsta prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću i prema satu sportskog vježbanja u sportskim klubovima i igraonicama.

Pokretna igra je vrsta vježbanja uz pripovijedanje, odnosno priče, brojalice, pjevanje i slično. U pokretnoj igri djeca imitiraju životinje, stvarna i izmišljena bića te gibanja izvode na svoju inicijativu, onako kako ih u datom trenutku doživljavaju. Trajanje određuje broj ponavljanja pjesme, brojalice, priče. (Neljak, 2009)

2.1.3. Složenije vrste tjelesnoga vježbanja

Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi izvan vrtića kao sat sportskog vježbanja, zajedno sa satom tjelesne i zdravstvene kulture, pripadaju složenijim vrstama tjelesnog vježbanja.

Neljak (2009) navodi da u ovoj vrsti tjelesnoga vježbanja, za razliku od jednostavnih i složenih vrsta vježbanja (gdje su sadržaji vježbe biotička i prilagođena biotička motorička znanja), uključuju se i jednostavna kineziološka motorička znanja. Ona su više zastupljena u satu sportskoga vježbanja u sportskim igraonicama i klubovima, nego na samom satu tjelesne i zdravstvene kulture.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u sklopu redovitog ili integriranog programa rada u vrtićima, a sat sportskog ili tjelesnog vježbanja provodi se izvan vrtića u organiziranim sportskim igraonicama, univerzalnim športskim školama i u različitim sportskim klubovima.

Kada govori o postavi djece u vježbanju Neljak (2009) ističe da za razliku od jednostavnih i složenih načina vježbanja gdje su djeca najčešće u slobodnoj postavi ili u krugu, u složenijim vrstama vježbanja djeca su u postavama vrste, kolone i polukruga.

Nakon dramatizacije i imitacije u jednostavnim i složenim vrstama vježbanja, na satu sportskog vježbanja i satu tjelesne i zdravstvene kulture više se koristi metoda opisivanja i demonstracije. Demonstracija je kod djece predškolske dobi mnogo važnija od samog opisivanja motoričkoga zadatka jer djeca gledajući mnogo bolje shvate zadani zadatak. (Neljak, 2009)

Sat tjelesne i zdravstvene kulture, objašnjava Neljak (2009), provodi se u vrtiću u sklopu redovitog i integriranog programa rada. U redovitom programu vrtića provodi ga odgojitelj u trajanju od 25 minuta za mlađu, 30 minuta za srednju i 35 minuta za stariju dobnu skupinu. U sklopu integriranog programa, također tijekom boravka u vrtiću, provodi ga kineziolog. Najčešće se provodi u starijim dobnim skupinama i to u trajanju od 45 minuta. Sat tjelesne i zdravstvene kulture dijeli se na pet dijelova, a to su: uvodni dio sata, pripremni dio, glavni A dio, glavni B dio i završni dio sata.

Sat sportskog vježbanja u sporskim igraonicama i klubovima sastoji se od istih dijelova sata koji su navedeni kod sata tjelesne i zdravstvene kulture. Također, kao i kod sata tjelesne i zdravstvene kulture, u uvodnom dijelu sata provode se motorički zadaci iz „sata“ igara ili kraćih pokretnih igara, u pripremnom dijelu sata provode se opće pripremne vježbe koje su dio jutarnje tjelovježbe. Za A dio sata karakteristični su programski sadržaji sastavljeni od biotičkih, prilagođenih biotičkih i jednostavnijih kinezioloških motoričkih znanja. U B dijelu sata provodi se sadržaj višeg intenziteta, a u završnom dijelu nižeg intenziteta. (Neljak, 2009)

Prema Neljak (2009), sadržaji sportskog vježbanja potpuno su prilagođeni pojedinom programu (nogometu, odbojci, plivanju i ostalima) te se obično provode samo s djecom starije vrtićke skupine. Ovakav sat sportskog vježbanja traje ovisno o sportskom programu, a najčešće 60 minuta, iako pojedini traju 45 minuta.

Određeni su pozitivni učinci sata sportskog vježbanja na djecu. Kroz ovaj način vježbanja, bilo u sportskim igraonicama ili u sportskim klubovima, djeca upoznaju velik broj svojih vršnjaka i na taj način sportsko vježbanje vrlo dobro utječe na socijalizaciju. Novo okruženje, voditelji, sportski sadržaji utječu na brži i kvalitetniji razvoj djece. (Neljak, 2009)

3. KINEZIOLOŠKI PROGRAMI IZVAN VRTIĆA

U kineziološke programe izvan vrtića pripadaju posebni kineziološki programi sportskog vježbanja. Uglavnom su kraćeg trajanja i čine ih kineziološki sadržaji koji su srodni nekome sportu (nogomet, košarka, odbojka, sportska gimnastika, klizanje, ples, tenis...). Takvi programi se odnose na sate tjelesnog vježbanja iz poduke plivanja, tjelesnog vježbanja u sportskom klubu, klizanja i ostaloga. Provođi se najčešće s djecom starije predškolske skupine, a za mlađe skupine postoje samo neka odstupanja (Neljak, 2009).

3.1. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj kinantropoloških obilježja djece predškolske dobi

Budući da se vrlo često spominje dobrobit sporta za razvoj djece, u ovome dijelu proučit će se, na temelju nekoliko znanstvenih članaka, koliko kineziološke aktivnosti utječu na razvoj kinantropoloških obilježja djece predškolske dobi.

3.1.1. Utjecaj sportskih programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi

Matrljan, Berlot i Car Mohač (2015) proveli su istraživanje o utjecaju sportskih programa na razvoj motoričkih sposobnosti kod djevojčica i dječaka predškolske dobi. Istraživanje se provelo nad djecom koja pohađaju program kinezioloških aktivnosti „Igrom do sporta“. Program se provodi svakodnevno u trajanju od 45 minuta i potiče stvaranje navika za svakodnevno tjelesno vježbanje te zadovoljava biotičke potrebe djece za kretanjem. Također, za svakog pojedinog polaznika programa, praćenjem rezultata vježbanja, određuje se optimalno opterećenje prema njihovim razvojnim karakteristikama. U ovome istraživanju prikupljeni su i obrađeni rezultati inicijalnog i finalnog mjerenja motoričkih sposobnosti u kojemu je sudjelovalo 55 djevojčica i 80 dječaka, a korišteno je 6 motoričkih testova koji su prilagođeni djeci predškolskog uzrasta, a to su: MSDM – skok u dalj s mjesta, MPBPO – bočni poskoci preko konopca, MPKL – pretklon na klupici, MPUL – puzanje s loptom, MTPS – trčanje s promjenom smjera, MSPK – stajanje poprečno na kvadratu.

Na temelju obrađenih rezultata inicijalnog i finalnog mjerenja mogu se utvrditi spolne razlike u motoričkim sposobnostima djece. U testu za procjenu fleksibilnosti (MPKL) djevojčice su

postigle bolje rezultate u odnosu na dječake i u inicijalnom i u finalnom mjerenju, a kod dječaka je zabilježen napredak u fleksibilnosti u finalnom mjerenju. Dječaci su se pokazali bolji u napretku u testu eksplozivne snage (MSDM) pa su u finalnom mjerenju pokazali bolje rezultate nego djevojčice. Ono što je očekivano i pokazalo se, a to je da su i dječaci i djevojčice postigli bolje rezultate u završnom mjerenju u odnosu na početno mjerenje.

3.1.2. Utjecaj gimnastičkog programa početnica na promjene u motoričkim sposobnostima

Rački i Šolja (2015) svojim su istraživanjem željeli utvrditi učinke šestomjesečnog gimnastičkog treninga na promjene u motoričkim sposobnostima kod gimnastičarki početnica. U ovome istraživanju su sudjelovale deset gimnastičarki u dobi od 5 godina koje su članice gimnastičkog kluba „Novi Zagreb“. Sudionice istraživanja podvrgnute su šestomjesečnom programu gimnastičkog treninga usmjerenog na razvoj motoričkih sposobnosti. Taj program se sastojao od osam bazičnih i specifičnih motoričkih testova kojima se procjenjuje jakost i snaga te fleksibilnost i brzina, a to su: skok u dalj s mjesta (SDM), izdržaj u prednosu (IP), čučnjevi na jednoj nozi (CJN), sprint – 12 m (SP), uznosi (UZN), penjanje na užu (PNU), zgibovi (ZGIB), iskret (ISK). Mjerenja su se provodila svaki mjesec, a cijeli proces treniranja trajao je šest mjeseci.

Kao rezultat istraživanja Rački i Šolja (2015) navode kako je trenažni proces tijekom svoje provedbe pozitivno utjecao na rezultate istraživanja, a najveći učinak postignut je u testovima za procjenu repetitivne snage. Stoga su zaključili da šestomjesečni trening pozitivno utječe na razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti kod gimnastičarki početnica.

3.1.3. Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi

Hraste, Granić i Madnić Jelaska (2016) svojim istraživanjem nastoje utvrditi i objasniti razlike u nekim antropološkim obilježjima između sportaša i nesportaša predškolske dobi te utvrditi i objasniti utjecaj različitih kinezioloških aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi.

U istraživanju su sudjelovali 58 dječaka i djevojčica u dobi od 6 godina iz splitskih vrtića. Ispitanici su bili podijeljeni u dvije skupine: skupinu nesportaša (djeca koja pohađaju tjelesnu i zdravstvenu kulturu prema redovitom programu vrtića) i skupinu sportaša (djeca koja osim pohađanja tjelesne i zdravstvene kulture u redovitom programu vrtića pohađaju i

neku sportsku aktivnost prema nekom posebno oblikovanom programu – judo, plivanje, nogomet, ples,...)

Prvo mjerenje su održali na početku obrazovnog perioda, a drugo nakon šest mjeseci. U tom mjerenju upotrijebljeni su motorički testovi primjereni djeci predškolske dobi, a to su: skok u dalj iz mjesta (MSDM), bočni poskoci preko konopca (MBP), pretklon na klupici (MPKL), puzanje s loptom (MPUL), trčanje s promjenom smjera (MTPS), stajanje jednom nogom poprečno na kvadratu (MSPK). Testovi AVIS (visina tijela) i ATEŽ (težina tijela) sačinjavali su antropometrijske mjere.

Rezultati koji su dobiveni ukazuju da ne postoje značajne razlike između djece iz skupine sportaša i nesportaša u svim motoričkim sposobnostima. No, značajan je transformacijski učinak svih aktivnosti djece na eksplozivnu i repetitivnu snagu.

Proučivši rezultate ovih istraživanja može se zaključiti da kineziološke aktivnosti pozitivno utječu na antropološka obilježja kod predškolske djece.

3.2. Plivanje

Osim važnosti plivanja kao sporta i za razvoj djeteta, velika je važnost samog učenja i znanja plivanja pojedinca za sigurni boravak u vodi i pokraj vode. Također za roditelje predškolske djece, ukoliko je dijete siguran plivač, sam boravak uz vodu biti će opušteniji i ugodniji. Vrlo često, možemo se susresti s različitim mišljenjima o tome kada početi s podukom plivanja djece. (Grčić – Zubčević, Marinović, 2009)

Grčić – Zubčević i Marinović (2009) (prema Šajber, 2006) ističu kako su se prije nešto više od dvadeset godina u Europi pojavile prve škole plivanja za dojenčad, a prije deset godina u Sloveniji se pojavio program poduke plivanja putem Fredovog обруча. Ta poduka obuhvaća privikavanje na vodu i učenje plivanja kroz tri stupnja – crveni, narančasti i žuti Fredov обруч. Poduka se provodi s djecom od četiri mjeseca do šest godina starosti i pokazala je zavidne rezultate.

Grčić – Zubčević i Marinović (2009) također navode iznenađujuće potvrde istraživanja koje idu u prilog plivanju. Naime, dojenčad koja često pliva znatno je zdravija, bržeg je razvoja, mnogo je aktivnija i bolje raspoložena od svojih vršnjaka koji ne plivaju redovito.

Navikavanje na vodu, kao dio poduke plivanja, mora poštivati neke metodičke principe i načela:

- **Od poznatog prema nepoznatom** – nove zadatke treba savladavati pomoću onih već usvojenih
- **Od lakšeg prema težem** – u zadacima treba uzeti u obzir dob i individualnost pojedinog djeteta
- **Od jednostavnog prema složenom** – uvažiti moguće „vodeno“ predznanje
- **Od bližeg prema daljem** – krenuti od prirodnih oblika kretanja prema apstraktnim (krenuti s hodanjem, trčanjem, a kasnije doći do plutanja) (Grčić – Zubčević, Marinović, 2009)



Slika 1. Program obuke plivanja za djecu predškolske dobi

Izvor: <http://www.dvmaliprinc.hr/>, lipanj, 2018.

3.3. Tenis igraonice

Kao i kod većine sportskih igraonica pa tako i kod tenis igraonice djecu se naspoji upoznati s osnovama pojedinog sporta (u ovom slučaju tenisa) kroz igru i zabavu. Također, ovakve igraonice pozitivno utječu na zdravlje i skladan razvoj, prvenstveno motoričkih sposobnosti. U ovakav program tenis igraonice mogu se uključiti djeca u starosti od 4 do 7 godina.

Prije postojanja tenis igraonica, postojale su određene poteškoće uključivanja predškolske djece u tenis:

- Prevelik i pretežak reket
- Preteška loptica i prevelika loptica
- Prevelik teren
- Previsoka mreža u odnosu na djetetovu visinu
- Način obuke - prvo se uči struktura tehnike u tenisu, a potom se igra (takav način je djeci dosadan).

Morao se osmisliti način prevladavanja tih poteškoća i na taj način su nastale tenis igraonice. Budući da su rekviziti stvarali velike probleme, moralo ih se prilagoditi djeci pa su sada u tenis igraonicama:

- Mali i puno lakši reketi koji su mekano našpanani radi lakšeg odbijanja loptice
- Loptice su mnogo mekše i lakše, imaju slabiji odskok (mogu biti spužvaste loptice različitih veličina, stare tenis loptice sa slabijim odskokom, ...)
- Manja igrališta (mogu biti unutar nekog drugog igrališta – nogometnog, rukometnog, ...)
- Niže mreže, podesive prema visini djeteta
- Ostali rekviziti poput čunjeva, obruča, kutija, košara, vijača, ljepljive trake kojom se označuje igralište, ... (Barbados-Tudor, Matković, 2003)

Barbados – Tudor i Matković (2003) smatraju da tenis igraonice kod djece pozitivno utječu na razvoj motoričkih sposobnosti i specifičnih motoričkih znanja (upoznavanje s osnovama tehnike tenis igre), a to se događa primjenom ovih smjernica:

- Upotrebljavati igru kao osnovno sredstvo rada

- Izabrati primjerene sadržaje i vježbe
- Koristiti primjerene rekvizite
- Koristiti primjerene metode rada
- Odrediti optimalna opterećenja – ni mala ni velika
- Odabrati kvalitetne i stručne osobe za rad s djecom

Još jedna stvar koja se prilagođava djeci u tenis igraonici je trajanje vježbanja. Ono, ovisno o dobi djeteta traje od 30 do 45 minuta.



Slika 2.: Tenis igraonica, rad s djecom

Izvor: <http://tenisskola-tennisteamcerezin.hr>, lipanj, 2018.

3.4. Atletika

Prema Blažević i Lukšić (2007) atletika je sport koji obuhvaća različite oblike kretanja, a to su hodanja, trčanja, skakanja i bacanja. Oni postoje kao samostalne natjecateljske discipline, ali i kao dodatne aktivnosti koje se primjenjuju u pojedinom sportu i u radu sa svim dobnim skupinama, pa tako i sa djecom predškolske dobi.

Najčešći rekviziti koji se koriste u provedbi atletske sadržaja s djecom predškolske dobi su čunjevi, vijače, obruči, štapovi, lopte, strunjače, ljestve, švedski sanduk i klupa, a atletske sadržaji mogu se provoditi na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Budući da različite predškolske dobne skupine zahtijevaju poseban pristup pri opisu i objašnjavanju atletske sadržaja, razini opterećenja te primjeni organizacijskih oblika rada, program provođenja atletske aktivnosti treba se posebno prilagoditi svakoj dobnoj skupini. (Blažević, Lukšić, 2007)

Blažević i Lukšić (2007) navode kako se različiti oblici hodanja, trčanja, skakanja mogu izvoditi prelazeći preko štapova, obruča, vijača, niskih prepona, lopti, čunjeva i dr. te navodi oblike koji se primjenjuju za određeni atletske sadržaj.

Za hodaње navodi oblike:

- Hodaње prema naprijed i natrag – u različitom tempu
- Hodaње na prstima, na petama, unutarjerm i vanjskom rubu stopala, sa stopalima okrenutima van i unutra
- Hodaње na prstima i petama s različitim položajima ruku: uzručenje, odručenje, predručenje, priručenje, zaručenje
- Hodaње s visokim podizanjem koljena
- Hodaње na koljenima
- Hodaње u čučnju
- Hodaње sa zamahivanjem nogu (prednoženje, odnoženje, zanoženje)
- Hodaње četveronoške prema naprijed i natrag
- Hodaње u upor u pred rukama naprijed i natrag
- Hodaње s dubokim iskoracima

Za trčanje se primjenjuje:

- Niski, poluvisoki i visoki skip
- Trčanje s izbacivanjem i zabacivanjem potkoljenica
- Trčanje s „grabljenjem“ nogu
- Trčanje dokoračno i križnim korakom u obje strane
- Trčanje u paru dokoračno s različitim položajem ruku
- Trčanje u paru uz pružanje otpora – npr. hvatom za struk

- Trčanje iz različitih početnih položaja – npr. iz ležećeg položaja na leđima, na trbuhu, na boku ili iz sjedećeg položaja
- Trčanje iz visokog, poluvisokog i niskog starta
- Trčanje oko različitih objekata
- Trčanje s promjenama smjera i tempa kretanja

U okviru skakanja primjenjuju se:

- Sunožni poskoci (naprijed, natrag i sa strane)
- Poskoci iz dubokog čučnja
- Poskoci iz polučučnja
- Jednonožni poskoci
- Dječji poskoci
- Skokovi s noge na nogu
- Poskoci s promjenom noge u prednoženju
- Naskok na povišenje uz različite saskoke
- Preskakivanje duge i kratke vijače
- Preskakivanje preko prepreka (palice, prepone, klupa)
- Skok u dalj iz mjesta i iz zaleta
- Skok u vis

U okviru atletskih sadržaja bacanja Blažević i Lukšić (2007) navode oblike:

- Bacanje loptice iz jedne ruke u drugu
- Bacanje loptice u vis, pljesak dlanovima i hvatanje loptice
- Bacanje loptice u dalj iz mjesta i kretanja (lijevom i desnom rukom)
- Bacanje loptice u vis i o tlo (različitim načinima i u različitim smjerovima)
- Bacanje loptice jednom rukom kroz obruč s različitih udaljenosti
- Bacanje loptice bočnom tehnikom s lijevom i desnom rukom
- Gađanje lopticom u označenu metu (na strunjači ili na zidu)
- Gađanje lopticom visoko izbačenu loptu
- Igra graničar – gađanje suvježbača u polju mekanom loptom

4. IZRADA PLANA I PROGRAMA

Prema Neljak (2009), izrada plana i programa sportskog vježbanja sastoji se od logički i tehnološki povezanog niza postupaka. Ti postupci su sljedeći:

1. Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada

Podatke o djeci prikuplja voditelj prije same izrade programa. Prikuplja ih usmeno i pismeno od osoba koje ih poznaju, a pomoću tih podataka voditelj se upoznaje sa obilježjima djece. Jedino plan i program koji se temelji na podacima o djeci može biti učinkovit pa je zato ovaj postupak vrlo značajan. Zato se može reći da tjelesno vježbanje ovisi o različitim unutarnjim (zdravstveno stanje djeteta, dob djeteta, razina sposobnosti, razina zrelosti) i vanjskim čimbenicima (materijalna osnova vježbanja, mikrosocijalni i makrosocijalni uvjeti).

2. Određivanje postavki plana i programa

Prvi postupak pisanja plana i programa u koji se upisuju: naziv programa, broj djece po tjelovježbenoj skupini, vrijeme trajanja programa s ukupnim brojem sati, broj sati tjelesnog vježbanja tjedno i vrijeme trajanja jednog sata tjelesnog vježbanja.

3. Cilj plana i programa

Cilj plana i programa objektivno se određuje i mora biti u suglasnosti sa unutarnjim i vanjskim čimbenicima jer oni mogu utjecati na njegovo određenje. Kada se odredi cilj, opisuju se zadaci plana i programa. Svrha zadatka je kvalitetna razrada cilja u funkciji izbora, vrjednovanja i raspoređivanja programskih sadržaja.

4. Izbor programskih sadržaja

Izbor programskih sadržaja postupak je kojim se navodi popis sadržaja koji će se provoditi u određenom programu. Namjena programa i materijalni uvjeti rada dva su uvjeta s kojima izbor svakog programskog sadržaja mora biti u suglasnosti. Materijalni uvjeti predstavljaju ograničavajući čimbenik izbora programskih sadržaja, a namjena programa predstavlja funkcionalni čimbenik izbora. Sadržaji u radu s

djecom predškolske dobi moraju se pomno izabrati, ovisno o samoj vrsti programa. To mogu biti biotička, prilagođena i jednostavna kineziološka motorička znanja, kineziološke igre, ali i ostali nekineziološki sadržaji.

5. Vrijednovanje programskih sadržaja

Vrijednovanje programskih sadržaja znači odrediti značaj pojedinog programskog sadržaja u suglasnosti s namjenom programa. Prema vrednovanju, u provedbi će se značajniji sadržaji ponoviti više puta, a manje značajni manji broj puta. Isto tako, vrijednovanjem se izračunava i ukupna učestalost pojedinog sadržaja u planu i programu. Na temelju toga izračuna programski sadržaji se raspoređuju po satima tjelesnog vježbanja. To je važno kako bi pri pripremi sata imali odgovarajuću, ni malu ni preveliku količinu programskih sadržaja u svakom satu tjelesnog vježbanja. Vrijednovanje se ne provodi kod nekinezioloških sadržaja jer su oni samo u funkciji popratnih sadržaja.

6. Raspodjela programskih sadržaja

Raspoređivanje programskih sadržaja po satima tjelesnog vježbanja vrši se ne stihijski već utemeljeno na spoznajama iz kineziološke metodike i posebnostima toga sporta za koji se plan i program izrađuje.

5. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je važna za razvoj djece i stoga je važno poticati djecu na tjelesno vježbanje u bilo kojemu obliku. Iako postoje programi tjelesnih aktivnosti u sklopu redovitog programa u vrtićima, za djecu predškolske dobi važna je i tjelesna aktivnost izvan vrtića. Ti već navedeni programi aktivnosti izvan vrtića koji se odnose na sate tjelesnog vježbanja iz poduke plivanja, klizanja, sporta, posebni su kineziološki programi sportskog vježbanja, odnosno sportske aktivnosti pri sportskim igraonicama i klubovima. Oni ne utječu pozitivno samo na djetetov fizički razvoj, već i na njegov socio-emocionalni razvoj. Djeca uče surađivati s drugom djecom, stječu nove prijatelje te uče poštivati starije. Za takve programe je važno da budu prilagđeni potrebama, sposobnostima i interesima pojedine dobne skupine djece. O tome voditelj programa treba voditi računa pri izradi plana i programa za pojedinu sportsku aktivnost. U provedbi programa za predškolsku djecu, također je važno učiniti ih zanimljivima te uključiti igru što je više moguće u sat aktivnosti jer djeca kroz igru najbolje savladavaju nova znanja.

6. LITERATURA

Barbaros-Tudor, P., Matković, B. (2003). Tenis igraonice kao najsuvremeniji sustav poduke djece predškolske dobi. Na Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Rovinj, Hrvatska, 17.-21.06.2003. Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.

Blažević, I., Lukšić, E. (2007). Primjena atletskih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi. Na Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, Hrvatska, 19.-23.06.2007. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.

Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.

Hraste, M., Granić, I., Mandić Jelaska, P. (2016). Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. Na Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, Hrvatska, 28.-02.07.2016. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.

Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2000) 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Biblioteka: „Nauči plivati“.

Matrljan, A., Berlot, S., Car Mohač, D. (2015). Utjecaj sportskih programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. Na Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, Hrvatska, 30.-04.07.2015. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.

Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Rački, M., Šolja, S. (2015). Utjecaj gimnastičkog programa početnica na promjene u motoričkim sposobnostima. Na Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, Hrvatska, 30.-04.07.2015. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.

